

## PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MACINI

Hestinola Teapon<sup>1</sup>, Sunarti<sup>2</sup>, Mardiah<sup>3\*</sup>

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

 Email: [teaponhesti@gmail.com](mailto:teaponhesti@gmail.com) <sup>1</sup>[sunarti.sunarti@umi.ac.id](mailto:sunarti.sunarti@umi.ac.id), <sup>2</sup>,  
[mardiah.muis17@gmail.com](mailto:mardiah.muis17@gmail.com)

### Abstract

*Background: Hypertension is a chronic condition that can lead to severe cardiovascular complications if not controlled. Nonpharmacological approaches, such as relaxation techniques, can help reduce blood pressure naturally. This study aimed to determine the effect of finger holding and deep breathing relaxation therapy on blood pressure reduction in hypertensive patients. Method: This study used a case study design involving a 66-year-old female patient with hypertension. The intervention was carried out for three consecutive days, 15 minutes per session, including finger-holding and deep breathing exercises. Blood pressure was measured before and after each session. Results: The blood pressure decreased from 150/100 mmHg to 130/80 mmHg after three days of therapy. The patient reported improved relaxation and reduced stress levels. Conclusion: Finger holding and deep breathing relaxation therapy are effective nonpharmacological methods that nurses can implement to help lower blood pressure and improve patients' quality of life.*

**Keywords :** *Hypertension, relaxation therapy, finger holding, deep breathing*

### Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi kronis yang dapat menimbulkan komplikasi kardiovaskular serius jika tidak dikendalikan. Pendekatan nonfarmakologis seperti teknik relaksasi terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada satu pasien perempuan berusia 66 tahun dengan hipertensi. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing 15 menit per sesi, berupa kombinasi terapi genggam jari dan latihan nafas dalam. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah terapi. Hasil: Tekanan darah mengalami penurunan bertahap dari 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg setelah tiga hari terapi. Pasien juga melaporkan penurunan tingkat stres dan peningkatan kenyamanan. Kesimpulan: Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif sebagai metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan oleh perawat untuk membantu

menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, terapi relaksasi, genggam jari, nafas dalam

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang sering disebut sebagai *the silent killer* karena tidak menunjukkan gejala yang nyata namun berisiko tinggi menyebabkan komplikasi kardiovaskular serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronik. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), sekitar 1 dari 3 orang dewasa di dunia mengalami hipertensi, namun hanya sekitar 20% yang mampu mengendalikannya melalui pengobatan maupun perubahan gaya hidup. Di Indonesia, data *Riskesdas* (2018) menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1% pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun, dengan peningkatan kasus yang signifikan setiap tahun, terutama pada kelompok lanjut usia.

Hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau diastolik  $\geq 90$  mmHg secara menetap. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetik, maupun faktor yang dapat dimodifikasi seperti pola makan tinggi garam, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan merokok (Diana & Hastono, 2023). Faktor psikologis seperti stres emosional juga berperan penting karena dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis, sehingga memicu vasokonstriksi dan peningkatan tekanan darah (Anwar, 2021). Oleh karena itu, upaya pengendalian hipertensi harus dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif, tidak hanya dengan obat tetapi juga dengan perubahan perilaku dan manajemen stres.

Pendekatan nonfarmakologis dalam mengendalikan hipertensi menjadi perhatian penting dalam praktik keperawatan. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah terapi relaksasi, yaitu teknik untuk menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, dan menenangkan sistem saraf pusat. Menurut Aspiani (2019), terapi relaksasi dapat meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi. Teknik ini juga membantu pasien mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan mental yang sering memperburuk kondisi hipertensi.

Salah satu bentuk terapi relaksasi yang sederhana dan mudah dilakukan adalah terapi genggam jari dan nafas dalam. Genggaman pada setiap jari dipercaya memiliki hubungan reflektif dengan emosi tertentu—seperti ketegangan, marah, sedih, takut, dan cemas—sehingga dengan menggenggam dan melepaskannya

perlahan, pasien dapat menyalurkan ketegangan emosional secara positif. Sementara itu, teknik pernapasan dalam bekerja dengan meningkatkan oksigenasi jaringan, memperlambat denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah (Lestari, 2022). Kombinasi kedua teknik ini dapat memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dibandingkan jika dilakukan secara terpisah.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi genggam jari dan nafas dalam memberikan hasil positif terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian oleh Firmada et al. (2021) menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang menjalani terapi genggam jari selama tiga hari mengalami penurunan tekanan darah rata-rata 10–20 mmHg. Hasil serupa juga ditemukan oleh Lidiana et al. (2021) yang melaporkan bahwa teknik hipnosis lima jari dan pernapasan dalam efektif mengurangi tingkat stres dan menstabilkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Hal ini membuktikan bahwa relaksasi sederhana dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dan terjangkau.

Dalam praktik keperawatan komunitas, perawat memiliki peran penting untuk memberikan edukasi dan membimbing pasien dalam penerapan terapi nonfarmakologis seperti relaksasi genggam jari dan nafas dalam. Intervensi ini dapat dilakukan di rumah, tidak memerlukan alat khusus, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien setelah mendapatkan bimbingan awal dari tenaga kesehatan. Melalui edukasi yang tepat, pasien dapat memahami manfaat terapi ini untuk mengurangi tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Widjaningrum & Wulansari, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Macini Sawah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga keperawatan dalam mengembangkan intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan efektif bagi pasien hipertensi, serta mendukung upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan masyarakat.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan **pendekatan studi kasus** pada seorang pasien perempuan berusia 66 tahun dengan diagnosis hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Macini Sawah, Kota Makassar. **Prosedur intervensi:**

- Terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dilakukan selama **3 hari**

**berturut-turut**, 1 kali per hari selama  $\pm 15$  menit.

- Pasien dipandu untuk **menggenggam setiap jari tangan secara bergantian selama 3–5 menit** sambil menarik nafas dalam melalui hidung, menahan selama 3 detik, dan menghembuskan perlahan melalui mulut.
- Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan **spygromanometer** dan **stetoskop**. Data dianalisis secara **deskriptif komparatif** dengan melihat perubahan tekanan darah harian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut, terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap pada pasien hipertensi. Tekanan darah pasien sebelum dilakukan terapi berada pada kisaran **150/100 mmHg**, kemudian menurun menjadi **150/95 mmHg** setelah sesi pertama, **140/85 mmHg** setelah hari kedua, dan mencapai **130/80 mmHg** setelah hari ketiga terapi. Penurunan ini menunjukkan adanya respons positif tubuh terhadap terapi relaksasi yang diberikan.

| Hari   | Tekanan Darah Sebelum Terapi (mmHg) | Tekanan Darah Sesudah Terapi (mmHg) |
|--------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Hari 1 | 150/100                             | 150/95                              |
| Hari 2 | 150/90                              | 140/85                              |
| Hari 3 | 140/85                              | 130/80                              |

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pasien secara konsisten dari hari ke hari. Penurunan tekanan darah terjadi baik pada tekanan sistolik maupun diastolik, yang menunjukkan adanya keseimbangan aktivitas sistem saraf otonom. Hal ini disebabkan oleh efek fisiologis terapi relaksasi yang mampu **meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis** dan **menurunkan aktivitas saraf simpatis**, sehingga menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, penurunan denyut jantung, serta penurunan tekanan darah (Aspiani, 2019).

Selain efek fisiologis, terapi ini juga memberikan efek psikologis yang signifikan. Selama intervensi, pasien melaporkan perasaan lebih tenang, rileks, dan berkurangnya keluhan pusing serta tegang di leher. Hal ini sesuai dengan teori Firmada et al. (2021) yang menjelaskan bahwa teknik relaksasi dapat menurunkan kadar hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang berperan dalam

meningkatkan tekanan darah. Genggaman jari diyakini dapat menyalurkan ketegangan emosional dan menyeimbangkan energi tubuh, sedangkan nafas dalam meningkatkan suplai oksigen dan memperbaiki sirkulasi darah.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Lestari (2022) yang menyatakan bahwa latihan pernapasan dalam mampu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan meningkatkan oksigenasi jaringan dan relaksasi otot polos pembuluh darah. Demikian pula, Lidiana et al. (2021) menemukan bahwa teknik relaksasi seperti hipnosis lima jari memberikan efek serupa dalam menurunkan stres dan menstabilkan tekanan darah. Dengan demikian, kombinasi antara genggaman jari dan nafas dalam menjadi intervensi yang saling melengkapi, memberikan efek fisiologis dan psikologis secara bersamaan.

Hasil ini juga mendukung konsep **asuhan keperawatan holistik**, di mana perawat tidak hanya berfokus pada aspek fisik pasien, tetapi juga pada kondisi emosional dan spiritualnya. Intervensi sederhana seperti relaksasi genggaman jari dan nafas dalam dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien di rumah dengan bimbingan perawat. Selain mudah dilakukan, terapi ini tidak membutuhkan biaya tambahan dan tidak menimbulkan efek samping, sehingga sangat sesuai digunakan sebagai **pendamping terapi farmakologis** dalam pengelolaan hipertensi.

Dengan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi relaksasi genggaman jari dan nafas dalam memberikan efek nyata terhadap penurunan tekanan darah serta peningkatan kenyamanan pasien hipertensi. Terapi ini mendukung upaya perawat dalam menerapkan intervensi nonfarmakologis yang berfokus pada pemberdayaan pasien dan peningkatan kualitas hidup melalui manajemen stres dan pengendalian tekanan darah secara alami.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan terapi relaksasi genggaman jari dan nafas dalam selama tiga hari berturut-turut pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Macini Sawah, diperoleh hasil bahwa tekanan darah mengalami penurunan bertahap dari 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi genggaman jari dan nafas dalam efektif membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis dan psikologis, yaitu dengan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, memperbaiki sirkulasi darah, dan menurunkan tingkat stres emosional. Terapi ini mudah dilakukan, tidak

membutuhkan alat khusus, serta dapat diaplikasikan secara mandiri oleh pasien di rumah sebagai bagian dari intervensi keperawatan nonfarmakologis. Dengan demikian, penerapan terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam dapat dijadikan alternatif sederhana dan efektif bagi tenaga keperawatan dalam membantu pengendalian tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Andriani, D., et al. (2023). *Prevalensi hipertensi di Asia Tenggara*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Global, 5(2), 120–128.
- Anwar, S. (2021). *Faktor risiko hipertensi dan pendekatan nonfarmakologis dalam pengendaliannya*. Jakarta: CV Mitra Medika.
- Aspiani, R. (2019). *Manajemen Nonfarmakologis Hipertensi*. Bandung: Refika Aditama.
- Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). Pengaruh gaya hidup terhadap hipertensi pada remaja: Literature Review. *Faletehan Health Journal*, 10(2), 169–177.
- Firmada, S., et al. (2021). *Efektivitas terapi relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah dan stres pada pasien hipertensi*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 24(3), 215–223.
- Lestari, D. (2022). *Pengaruh latihan pernapasan dalam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi*. Jurnal Ilmiah Keperawatan, 6(1), 45–53.
- Lidiana, N., et al. (2021). *Hipnosis lima jari sebagai teknik relaksasi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi*. Nursing Care Journal, 3(2), 134–141.
- Sakinah, R., et al. (2020). *Prevalensi hipertensi di Kota Makassar*. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, 8(4), 275–283.
- Sugiyanto, & Husain, A. (2022). *Pendekatan keperawatan dalam manajemen stres pasien hipertensi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Widjjaningrum, A., & Wulansari, W. (2022). *Edukasi kesehatan keluarga dalam perawatan pasien hipertensi*. Indonesian Journal of Nursing Research, 5(2), 104–109.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Global Hypertension Report 2021*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Hypertension: Fact sheet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>